Focaccia con farina di piselli e semi. 90…la paura!



Dopo pausa un po' lunghetta
torna in scena in tutta fretta,
la focaccia "Calimera"
che festeggia primavera!
Mai mancata in verità,
ma senza troppe novità!
Oggi invece c'è qualcosa
a render lei più sofficiosa,
una farina alternativa
la focaccia sovvertiva!
Mai sentita di piselli?
Si son'accesi i campanelli!
Non potevo rinunciare
a provare ad impastare,
acqua e semi a volontà
che ne fanno gran bontà!
E se al lotto è "la paura"
qui 90 è un'avventura!
A lieto fine s'è conclusa
non lasciandomi delusa,
anzi molto soddisfatta
ed un poco stupefatta;
anche il babbo sospettoso
ha ceduto…strepitoso!!!
I semini l'han colpito,
me lasciando sbigottito!
Per stavolta lo perdono
e la ricetta ora vi dono.
Che ne dite, un po' vi alletta?
Lascio a voi una bella fetta,

un abbraccio ed un bacino
*qui da un tenero pulcino ^__^*

Quando ho scoperto la farina di piselli di cui mai avrei immaginato l'esistenza, non ho resistito e l'ho oridinata.

E quale miglior occasione per metterla alla prova che impastare una nuova focaccia? E visto che da un po' si faceva sentire anche la tentazione di azzardare ad aumentare l'idratazione…bando alla paura e che 90% sia!

Con qualche piccolo accorgimento è stato più facile del previsto!

FOCACCIA CON FARINA DI PISELLI E SEMI

Tempo di preparazione 30 minuti

Tempo di cottura 20 minuti

Tempo passivo 3 ore 30 minuti

Porzioni 4 persone

Ingredienti per 4-5 persone

- 425 gr di farina Manitoba
- 75 gr di farina di piselli
- 50 gr di acqua naturale
- 400 gr di acqua frizzante
- 75 gr si semi misti non salati (girasole, zucca, lino, sesamo biondo)
- 8 gr di lievito di birra fresco
- 1 cucchiaino di malto (o di zucchero di canna)
- 8 gr di sale
- emulsione acqua-olio evo e sale per la superficie

Procedimento

1. Sciogliere il lievito nell'acqua naturale (50 gr) insieme al malto e lasciar riposare una decina di minuti. Setacciare insieme le farine, metterne nella ciotola dell'impastatrice circa i ⅔ (300-350 gr) e tenere il resto da parte.
2. Versare al centro l'acqua con il lievito, aggiungere anche l'acqua frizzante, 50 gr di semi e cominciare ad impastare con la foglia.
3. Un cucchiaio alla volta unire il resto delle farine, facendo sempre assorbire bene dopo ogni aggiunta.
4. Una volta incorporata tutta la farina aggiungere il sale e continuare a lavorare a velocità 1,5-2 fino a che l'impasto prende corda.
5. Durante la lavorazione, fermare l'impastatrice 2-3 volte, ribaltare l'impasto nella ciotola con una spatola e lasciarlo riposare qualche minuto.

6. Quando il tutto è incordato, montare il gancio e continuare a lavorare fino a che la pasta risulta lucida, liscia e ben legata e si stacca in blocco dalle pareti della ciotola.
7. Coprire con pellicola e lasciar lievitare per circa due ore, fino a che triplica di volume.
8. Rovesciare la pasta sulla spianatoia cosparsa abbondantemente di semola, spezzarla in due e dare due giri di pieghe tipo 1 con l'aiuto di una spatola; coprire e lasciar riposare 20-25 minuti.
9. Con le mani unte di olio trasferire la pasta in due teglie foderate di carta forno, stenderla delicatamente, cercando di distribuire i gas all'interno senza schiacciare le bolle e lasciar riposare nel frattempo che il forno va a temperatura di 220°C.
10. Spennellare con attenzione la superficie con un'emulsione acqua-olio, cospargere con i semi rimasti e, a piacere, con del sale grosso pestato (io ho messo un pizzico di sale grigio di Bretagna) e infornare per circa 12 minuti ultima tacca in basso.
11. Spostare alla seconda tacca dall'alto e cuocere per altri 5-7 minuti fino a doratura.

Note

La farina di piselli è ottenuta dalla lavorazione su macine in pietra naturale di piselli verdi essiccati.

Può essere impiegata per prodotti da forno dolci e salati in misura variabile dal 10 al 30% in abbinamento alla farina di frumento.

La farina di piselli conferisce un gradevole sapore, migliora la morbidezza, aumenta il tenore proteico e abbassa l'indice glicemico dei prodotti a cui viene aggiunta. Può inoltre essere impiegata per aumentare la "forza" (W) delle farine che generano glutine (farro, frumento e Kamut), impiegata nella misura ridotta del 1% in relazione alla farina che si vuole rinforzare.

[dal sito TiBioNa]



Io ho usato questa farina per pizza arricchita di glutine che trovo davvero ottima

Con queto post aderisco all'iniziativa "**4 SI' per dire NO**" de La Banda dei Broccoli, da cui *cito testualmente*:

[Ci sono varie iniziative in rete, contest, raccolte, anche noi ne abbiamo una in mente, ma ci sembra veramente importante, prima di ogni altra cosa, pensare al nostro futuro e cercare di diffondere il **sì** per il referendum del 12 – 13 giugno.

Sicuramente domenica sarà una bella giornata di sole e vorremo andare tutti al mare, ma prima o dopo l'abbrustolimento in spiaggia, andiamo a **votare sì per dire no**! (per maggiori info andate **QUI**)

2 sì per dire no alla privatizzazione dell'acqua;

1 sì per dire no al nucleare (ma non l'avevamo già detto? ebbè tocca ribadire, qui non ci vogliono ascoltare);

1 sì per dire no alla modifica della legge sul legittimo impedimento

Non guardiamo molta televisione, ma spesso siamo in rete e molti si lamentano che non sia spiegato e pubblicizzato il referendum, allora vi chiediamo di partecipare a questa iniziativa per diffondere l'informazione ai vostri contatti.

Vi chiediamo di aggiungere sul vostro prossimo post, qualsiasi esso sia, qualsiasi ingrediente contenga, il bannerino sotto e la dicitura con questo post partecipo alla raccolta "**foodblogger per il sì**".

Lasciate un commento a questo post con il link (della ricetta o semplicemente del post in cui parlate del referendum) e noi ci occuperemo di raccogliere tutto il vostro sdegno!

Sia chiaro non è un contest, non siete costretti a seguirci, nè tantomeno obbligati e linkare noi, l'importante è diffondere l'iniziativa e sappiamo che saremo in tanti

perché siamo ecofriendly, siamo onesti e last but not least… perché senz’acqua non se magna!]



Ed io in questo caso aggiungo: *senz’acqua niente focaccia*!

Bon Appétit!!!